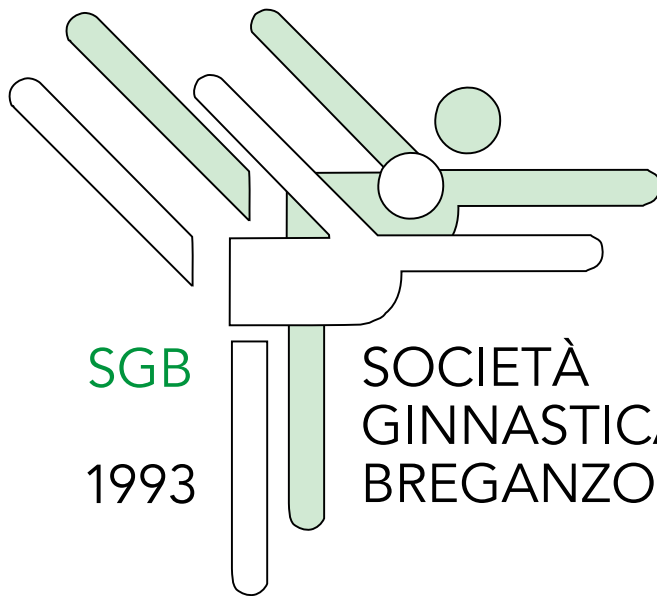


Stagione 2026/2027



SGB

1993

SOCIETÀ
GINNASTICA
BREGANZONA



Alla popolazione di Breganzona

Noi ci siamo anche quest'anno ad iniziare una nuova stagione ginnica.

Dopo la pausa estiva eccoci pronti con la voglia di ricominciare nelle palestre, con monitrici e monitori preparati ad accogliervi.

Il sessanta per cento dei nostri soci è formato da giovani sotto i vent'anni, ma noi offriamo a tutte le età la possibilità di fare dello sport.

Chi per partecipare a gare cantonali e chi solo per il proprio piacere.

Questo nostro bollettino vi illustra le diverse discipline, guidate da monitrici e monitori qualificati.

Quest'anno ci sarà qualche cambiamento di data o di orario per qualche disciplina. Leggete attentamente la tabella centrale di questo bollettino per sapere quale corrisponde al vostro interesse.

Continua la nostra collaborazione con la SFG Lugano per l'attività della sezione di ginnastica ritmica, un gruppo di élite che ci dà belle soddisfazioni.

Un grazie al Dicastero Sport della Città di Lugano e alle AIL per l'aiuto che da diversi anni danno al nostro movimento giovanile.

E un grazie a tutti coloro che ci sostengono e credono nel valore del nostro operare.

Il presidente
Sergio Spizzi



Città di Lugano

Dicastero Sport





TASSE SOCIALI 2026-27

**(tramite bonifico bancario seguendo
le indicazioni del monitore responsabile)**

**Genitore bambino, Infantile, Pre-Attrezzistica
e Gymnastique di base**

150.- Fr

Giovani (fino ai 17 anni)

200.- Fr

Adulti (oltre i 17 anni)

200.- Fr

Ginnastica Ritmica (Elite)

250.- Fr

+ (Tassa specifica vedi ultima pagina)

Socio Sostenitore (da pagare su conto bancario)

Società Ginnastica, Via Leoni 5, 6932 Breganzona

Banca Raiffeisen Colline del Ceresio

CH16 8080 8002 1126 9366 9

Pagina Facebook e Instagram   : SGBreganzona

FITNESS e ADULTI

NOVITÀ Ginnastica generale - Adulti misto 30+ (Mattia) tel. 076 348 66

Martedì dalle 20.30 alle 21.30 - Adulti misto dai 30 anni

Ginnastica generale! Cos'è? È una ginnastica adatta a tutti, in cui ci si allena per migliorare il tono muscolare, l'elasticità, la coordinazione, allenandosi piacevolmente in gruppo, talvolta con il coinvolgimento di ritmi musicali.

TOTALBODY WORKOUT (Federica) tel. 076 535 22 90

Dai 15 anni, Mercoledì dalle 20.00 alle 21.30.

TRX, allenamenti in sospensione, sia a terra sia in piedi e attrezzi alternativi. Per restare fisicamente in forma divertendosi.

CORSO SPECIALE - PILATES (Cristiana)

Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti; rende le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente.

Tassa sociale fr. 100.- per tutta la stagione + quota trimestrale corso. *Posti limitati.*

Uomini Senior (Walter) tel. 076 358 58 98

Lunedì dalle 20.15 alle 22.00

Ideale per coloro che intendono tenersi in buona forma fisica in compagnia e con tanti amici. A partire dai 60 anni

Seniori (Manuela) tel. 076 545 19 32

Dai 60 anni Lunedì: Gruppo 1 dalle 16.15 alle 17.15, Gruppo 2 dalle 17.15 alle 18.15 e Mercoledì dalle 15.00 alle 16.00

Ginnastica dolce per scioltezza, equilibrio, coordinazione e rinforzamento muscolare.

Pallavolo amatoriale misto (Ulisse) tel. 079 543 53 62

Lunedì dalle 20.00 alle 22.00

Sport di squadra che prevede destrezza, riflessi, concentrazione e agilità. Aperto a tutti a partire dai 18 anni (no principianti).

Indiaca (Sergio) tel. 076 358 58 98

Mercoledì dalle 20.00 alle 22.00

Sport di squadra completo, dinamico e affascinante per tutte le fasce d'età.

Vi informiamo che per tutti i curiosi e nuovi arrivati il mese di settembre è un mese di prova. Potete quindi provare tutte le attività che vi interessano senza impegno semplicemente presentandovi in palestra! Vi aspettiamo!

GINNASTICA DI BASE

Genitore-bambino (Alberto) tel. 079 574 19 58

Dai 2 e mezzo ai 3 anni, giovedì dalle 16.30 alle 17.30.

Un momento dove genitore e bambino possono divertirsi e imparare come stare bene insieme tra loro e con gli altri.

Infantile (Tamara) seminara.tamara@gmail.com

Età della scuola dell'Infanzia martedì dalle 16.30 alle 17.30.

Il corso è rivolto ad ogni bambino vivace e curioso che vuole diventare veloce, forte, mobile e resistente. L'intento è quello di aiutare il bambino a sviluppare abilità come reazione, ritmo, orientamento, equilibrio e coordinazione tramite la socializzazione, giochi e attività diverse.

NOVITÀ: è nostra intenzione aderire al Progetto di Attrezzistica U13 (ev.14 anni) per la ginnastica di sezione iscritto con il nome: Società di Manno-Lugano, con affiliazione a Manno tra 100.-/150.- Fr. tassa ancora da definire.

Solo per ginnasti/e che seguono già gli allenamenti individuali presso la nostra società senza nessun obbligo, quindi a libera scelta di aggiungere l'allenamento del mercoledì a Manno dalle 18.30-20.00 a settembre ottobre e da marzo a giugno e in aggiunta il sabato pomeriggio 14.00-16.00 presso il Palagym (palestra attrezzata) a Villa Luganese.



ail

OFFERTA CORSI 2026-2027

I corsi riprendono lunedì 7 settembre 2026

	Lunedì		Martedì		Mercoledì	
	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 1	Palestra 2
15.00-15.30						
15.30-16.00					Seniore/i dai 60 anni	
16.00-16.30						
16.30-17.00		Pre- Attrezzistica				
17.00-17.30	Seniore/i Gruppo 1/2 dai 60 anni		Infantile		Ginnastica ritmica	
17.30-18.00		Gymna- stique di base	Gymna- stique alunne U17 su selezione			
18.00-18.30				Attrezzi- stica		
18.30-19.00	Gymna- stique alunne U13-U17 Sezione	Gymna- stique alunne U13-U17 Sezione	Gymna- stique attive Sezione			
19.00-19.30						
19.30-20.00						
20.00-20.30			Pilates 1		Totalbody Workout dai 15 anni	
20.30-21.00	Pallavolo giovani dai 18 anni	Uomini senior dai 60 anni		Ginnastica per tutti gruppo misto dai 30 anni		
21.00-21.30						
21.30-22.00						

NOTA: Tutti i corsi si svolgono nella palestra
delle Scuole Elementari, salvo indicazioni diverse.

	Giovedì		Venerdì		Sabato	
Paestra 2	Paestra 1	Paestra 2	Paestra 1	Paestra 2	Paestra 1	Paestra 2
Ginnastica ritmica					dalle 8.00 alle 14.00	dalle 8.00 alle 12.00
						Attrez- zistica
	Genitore bambino	Attrezzi- stica				
	Ginnastica ritmica		Ginnastica ritmica	Ginnastica ritmica Gruppo Centro Regionale ACTG		
					Ginnastica ritmica competi- zione	dalle 12.00 alle 14.00
	Pilates 2					Gymna- stique
Ginnastica tutti						

Per ulteriori informazioni:
Email: info@sbgregionz.ch

GYMNASTIQUE

La Gymnastique è un connubio tra ginnastica e danza ed è basata sulla tecnica della ginnastica ritmica. È un insieme di forza, grazia, armonia, ritmo, coordinazione e flessibilità. È una disciplina che permette di lavorare individualmente, ma soprattutto in gruppo, interpretando esercizi eseguiti in musica a corpo libero e con piccoli attrezzi: palla, cordicella, cerchio, clavette e nastro.

Monitori:

Renata, Sara, Arianna, Ruchita, Diana, Giorgia, Emma, Gia, Emma, Laila, Lidia, Alina

Gymnastique di base (Renata: Tel. 079 389 27 44)

Dai 6-7 anni (5 anni secondo disponibilità e predisposizione)

Lunedì dalle 17.15 alle 18.15

Approccio alla base della gymnastique che ha come obiettivo principale l'educazione al movimento, al ritmo e alla danza anche attraverso il gioco.

Gymnastique alunne Sezione (Alina: tel. 079 612 59 54)

Dagli 8 ai 17 anni

Lunedì dalle 18.15 alle 20.00

Composizione di un esercizio contenente elementi ginnici (difficoltà, salti, acrobazie, passi di danza) in musica a corpo libero o con un attrezzo.

Selezioni per le gare: dopo un periodo di prova il gruppo verrà suddiviso in base a età (U13 e U17) e capacità.

Allenamenti sporadici al fine settimana obbligatori.

Per il gruppo U17 ci sarà la possibilità di essere selezionate per un allenamento ulteriore (eserc. con attrezzo) che si terrà martedì dalle 17.30-18.45.

Gymnastique attive Sezione (Alina: tel. 079 612 59 54)

Martedì dalle 18.30 alle 20.00

Composizione di un esercizio contenente elementi ginnici. Richiesta esperienza e solida base tecnica nel campo gymnastique.

Allenamenti sporadici al fine settimana obbligatori.



ATTREZZISTICA

La ginnastica agli attrezzi è uno sport che prevede la realizzazione di esercizi sia a corpo libero che con l'utilizzo di grandi attrezzi. Negli allenamenti è necessario che i ginnasti sviluppino diverse capacità: coordinazione, mobilità articolare, forza, velocità, ritmo, buona agilità e dinamismo. Si suddivide in 5 discipline: anelli, sbarra, salto, suolo e parallele (solo per i ragazzi).

Monitori: Luca, Irma, Marlene, Tamara, Derek, Didi, Giovanna, Tabata, Lucas, Ameli, Michelle, Viola, Gemma, Jennifer, Alessia F., Alice I., Martina e Andrea

Pre-attrezzistica (Irma e Tamara, per informazioni: irmasatta@hotmail.com).
Scopo del Gruppo: introduzione e preparazione agli elementi di base della ginnastica agli attrezzi, per bambini dell'ultimo anno di asilo e di prima elementare.

Orario e inizio: saranno comunicati agli iscritti

Corso al completo - Iscrizioni tramite formulario: lista d'attesa

Attrezzistica 1 (Luca, per informazioni: attrezzistica@sbgreganzona.ch).

Nel Gruppo Attrezzistica 1 si allenano i bimbi che frequentano le scuole elementari.

Oltre al lavoro di preparazione fisica i ginnasti prepareranno gli elementi per le categorie 1-3. Ogni ginnasta tecnicamente pronto parteciperà ad alcune competizioni durante l'anno. Gli allenamenti si svolgono due volte alla settimana e la partecipazione è obbligatoria per entrambi i giorni

Orario e inizio: saranno comunicati agli iscritti

Corso al completo - Iscrizioni tramite formulario: lista d'attesa.

Attrezzistica 2 (Luca, per informazioni: attrezzistica@sbgreganzona.ch)

Nel Gruppo Attrezzistica 2 si allenano i ragazzi dalle scuole medie e superiori.

Durante gli allenamenti i ginnasti curano la preparazione fisica e la tecnica necessaria per eseguire i numerosi elementi previsti dalle categorie 3 alla 7.

Le competizioni in programma durante l'anno sono obbligatorie. Il Gruppo si allena tre volte alla settimana e la frequenza a tutti gli allenamenti è obbligatoria.

Orario e inizio: saranno comunicati agli iscritti

Corso al completo - Iscrizioni tramite formulario: lista d'attesa.

CONSIGLIAMO DI RICHIEDERE AL PIÙ PRESTO IL FORMULARIO PER LISTA D'ATTESA, inserire i dati del-della ginnasta per un'eventuale convocazione all'allenamento di prova a dipendenza dei posti disponibili



GINNASTICA RITMICA SFG Lugano - SFG Breganzona, dai 5 anni - Inizio attività settembre 2026

Attività orientata all'agonismo che prevede una solida preparazione di base a corpo libero e un lavoro con i piccoli attrezzi. Gli allenamenti si svolgono presso le palestre della scuola media e della scuola elementare di **Breganzona**.

- Selezioni attitudinali: le nostre allenatrici visionano bambine motivate e predisposte alla disciplina nate **nel 2021, 2020, 2019, 2018**
- L'iscrizione alle prove, che avverranno nel mese di settembre, è obbligatoria a Manuela Molinari: franco.molinari@sunrise.ch.
- Termine di iscrizione alle selezioni: venerdì **21 agosto 2026**.
- invieremo alle iscritte tutte le informazioni relative alle selezioni a fine agosto 2026.

Tassa sociale: oltre alla tassa sociale di base che garantisce l'affiliazione ad una società appartenente all'Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica (ACTG) e quindi alla Federazione Svizzera (FSG), le due Società comunicheranno la quota annuale del gruppo GR, calcolata in base al programma di attività.

Giorni e orari degli allenamenti saranno decisi e comunicati direttamente dalle allenatrici alle famiglie in funzione dell'età, delle capacità e del programma.

Resp. GR/SGB: Manuela Molinari

